**Физкультминутки на уроках русского языка в 5 классе.**

Всё большие обороты набирают здоровьесберегающие технологии, которые ориентированы на признание учащимися ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление. Элементы этих технологий должны присутствовать на каждом уроке: их применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и сохранения их здоровья.

Введение в структуру урока физкультминуток, сочетающих различные упражнения, абсолютно необходимо для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

На уроках русского языка большую часть времени обучающиеся занимаются письмом. Если обучающимся будет предоставлен небольшой отдых во время урока, то они легче смогут переключаться на другие виды работы. Снять наступающее утомление, восстановить работоспособность у обучающихся, повысить эффективность урока поможет включение в структуру урока двигательных упражнений, то есть физкультминуток. Они позволяют детям расслабиться, снять мышечное и психологическое напряжение.

**Рекомендации:**

* Проводят физкультминутку на 15- 20 минуте от начала урока.
* Продолжительность 2-3 минуты.
* Упражнения должны снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой (потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте, движение кистями (сжимание, разжимание, вращение).
* Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.
* Не используйте одну и ту же физкультминутку на всех уроках
* Во время контрольных и некоторых практических уроках физкультминутку не проводят.
* Физкультминутки могут быть связаны с темой урока, могут способствовать развитию орфографической зоркости. Целью проведения таких физкультминуток является актуализация определенных орфографических правил. Практика работы в школе показывает, что физкультминутки особенно интересны обучающимся 5-7 классов. Хотя можно проводить их и на уроках у старшеклассников.

**Гимнастика для глаз.**

**Бабочка**

Спал цветок (закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки).

И вдруг проснулся (поморгать глазами).

Больше спать не захотел (руки поднять вверх, вдох, посмотреть на руки).

Встрепенулся, потянулся (руки согнуты в стороны, выдох).

Взвился вверх и улетел (потрясти кистями, посмотреть вправо-влево).

**При изучении темы «Глагол»**

Покачайтесь, покружитесь, потянитесь, распрямитесь,

Приседайте, приседайте, пошагайте, пошагайте.

Встаньте на носок, на пятку,

Поскачите-ка вприсядку,

Глубоко теперь вздохните,

Сядьте тихо, отдохните.

Всё в порядок приведите,

Вновь трудиться все начните.

**Большая буква**

Если названные слова надо писать с большой буквы — поднимайте руки вверх, если с маленькой — приседайте:

Барсик, котёнок, город, Воронеж, Никита, третьеклассник, река, Дон, Волга, собака, корова, Дружок, Зорька, воробей, урок.

**Мягкий знак**

Если в названных словах мягкий знак служит для обозначения мягкости согласного — выполняйте приседание, для разделения согласного и гласного — рывки руками: царь, гладенький, льдина, волчьи, варенье, радость, сентябрь, соловьи, здоровье, ученье, неученье, тьма.

— Кто догадался из какой пословицы три последних слова?

**Однокоренные слова**

Если произносятся однокоренные слова, дети поворачиваются к друг другу лицом и хлопают в ладоши, если форма одного и того же слова — приседают.

Маленький — маленькая; маленький — малыш; маленький — мальчик; мальчик — мальчику; варенье — вареньем; варенье—сварил; повар — варит; повар — повара.

**Приставка**

На доске записаны слова:

Делать, сделать, написать, писать, подписать, вёз, отвёз, вывез, привёз, занёс, нёс, перенёс, вынес.

При указании на слова, в которых есть приставка, ученики поворачиваются друг к другу лицом и обмениваются хлопками, если в словах приставки нет, ученики приседают.

**Родственные слова**

Если я назову пару родственных слов, вы хлопаете в ладоши. Если назову пару слов, которые не являются родственными, вы приседаете. Постарайтесь сосчитать, сколько пар родственных слов будет названо.

Лес — лесник, река — ручей, стена — потолок, кот — котик, сад — садовый, дом — домашний, дом — дым, поле — полюшко, гриб — грибной, обед — стол.

**Сколько звуков в слове**

Приседайте столько раз, сколько звуков в слове осень.

Подпрыгните столько раз, сколькими буквами записано это слово.

(Открыть запись слова на доске.)

Наклонитесь столько раз, сколько букв в слове еж.

(Слово записано на доске.)

Потянитесь столько раз, сколько звуков в этом слове.

**Суффикс**

На доске написаны слова:

Гора — горка, лес — лесок, поле — полюшко, сом — сомище, внук — внучек, город — городок, мяч — мячик, слово — словечко.

При указании на слово, в котором нет суффикса, дети приседают. Если в слове есть суффикс — поднимают руки вверх.

— Назовите суффиксы из данных слов, которые вы запомнили.

Практика работы в школе показывает, что физкультминутки особенно интересны обучающимся 5-7 классов. Хотя можно проводить их и на уроках у старшеклассников.